

yer və tərəfdarları (1983, 2001), Reciski və tərəfdarları (1996) da öz tədqiqatlarında bu nəticəyə gəlmişlər ki, depressiyanın azalması üçün idman və idman fəaliyyətlərinin böyük rolu vardır. Aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, idman və bədən bərəkətləri psixoloji tənzimlənmə və psixoloji inkişafa nail olmağa böyük rol oynayır. İnsanlar idman fəaliyyəti ilə məşğul olduqda öz xoşagəlməyən, pessimistik hüsranlarını tərk edir, xoş əhval-ruhiyəni yüksəldən birləri əldə edirlər.

#### İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Mənsur Mahmud və həmkarları, Pəriroxi. Psixoloji xəstəliklər. Tehran. Fərs dilinə tərcümə edən. Kəraj-Rəşid nəşriyyatı, 1981.
2. Əbdülfərid Suheyli (1974). İctimai dəstəklə daxili nəzarət mənbəyi və ictimai dəstəklə tələbələrə şəxsiyyətinin bərpasının araşdırılması. Məşhəd Universiteti nəşriyyatı.
3. Sotude Hidayəttullah. Sosial psixologiya. Tehran. Avaynür nəşriyyatı, 1973.
4. Həsənzadə Rəzəzan. Əmosiya və həyəcan. Tehran. Ərsəran nəşri, 1987.
5. Əkbəri Əbülgəsim. Yeniyetmə və gənclərin problemləri. Tehran. Səvalən nəşriyyatı, 1981.
6. Turabi Mehdi. Nəzarət mənbəyi ilə psixoloji təzyiqin əlaqəsi. Rədehen Azad İslam Universiteti, 1971.
7. Hales R., Travis T.V. (1987). Exercise as a treatment option for anxiety and depressive disorders? Military medicine/.
8. Morgan W.P. (1997). Psycical activity and mental health Washington DC; A.Taylor and francis.
9. Hüseynov.E. Ali məktəb tələbələrinin təlim fəaliyyətinin psixoloji məzmunu

nu və strukturu. "Bədən tərbiyəsi və idman akademiyasının elmi xəbərləri" № 1, 2011, səh. 56-63.

1. [www.bhfactive.org.uk/resources/articles-exercise.htm-24k](http://www.bhfactive.org.uk/resources/articles-exercise.htm-24k)
2. [www.fitness.gov.uk/diqest900.pdf](http://www.fitness.gov.uk/diqest900.pdf)

M.Ширмамедзаде

Депрессия и самоконтроль  
учащихся со спортивной  
ориентацией

#### Резюме

Основной целью данной статьи является определение депрессивности и самоконтроля у учащихся со спортивной ориентацией и без них.

Психологи и педагоги установили, что эти люди свои удачи и поражения связывают социальной и индивидуальной особенностью психики.

Для проведения соответствующего анкетирования были подобраны мальчики по случайному выбору (их 620 человек) из школ остана Восточного Азербайджана.

M. Shirmamadzadeh

Depression and the Influence of Self  
Control to Sportsmen Children

#### Summary

The main purpose of the article is to investigate the influence of self control to the psychology of students. Psychologists come to the conclusion that sportsmen's success and failures depend on the social environment, personal qualities of the sportsmen and their psychological condition.

Emotional abilities, tolerance and emotional intellect influence students' successes

#### Qabaqcıl məktəblərimiz

#### Məzmun islahatlarının nəticələri

Firidun Nadirov

Gəncə şəhər M.Ə.Sabir adına 5 nömrəli  
tam orta məktəbin direktoru

Bilik hər gün artırsa, günbəgün azalır.  
Heydər Əliyev

Azərbaycanda son illərdə təhsilin inkişafı ilə bağlı bir sıra mükəmməl qərarların qəbul edilməsi təhsilin bütün sahələrində böyük uğurlara nail olmağa geniş imkanlar açmışdır.

Əsas ümummilli liderimiz Heydər Əliyev tərəfindən qoyulan islahatlar hazırda Azərbaycan Respublikası Prezidenti cənab İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir.

Azərbaycan Respublikası Prezidenti İlham Əliyevin xüsusi diqqət və qayğısı nəticəsində həyata keçirilən təhsil siyasəti xalqımızın maddi-mənəvi intellektual potensialının güclənməsinə kömək edir.

Məktəbimiz Gəncə şəhərinin ən qabaqcıl məktəblərindən biri olan M.Ə.Sabir adına 5 nömrəli tam orta məktəb 1936-cı ildən fəaliyyət göstərir. Məktəbimiz uzun müddət Gəncə Pedaqoji İnstitutunun bazası olmuş, bu sahədə böyük təcrübə qazanmışdır. Məktəbin ixtisaslı müəllimləri və güclü pedaqoji potensialı vardır.

Məktəbdə 1175 nəfər şagird təhsil alır. Şagirdlərin təlim tərbiyyəsi ilə 152 ali təhsilli müəllim məşğul olur. Məktəbin qabaqcıl məktəb kimi şöhrət qazanmasının ən mühüm amillərindən biri pedaqoji kadr potensialıdır. Məktəbdə dörd

nəfər əməkdar müəllim çalışır. Məktəbin pedaqoji kollektivi sağlam, savadlı, işgüzar və xalqımızın milli-mənəvi dəyərlərini sevmə müəllimlərdən ibarət bir kollektiv kimi formalaşmışdır.

Aydın məsələdir ki, hər bir xalqın xoşbəxt gələcəyi onun təhsilə münasibətindən çox aslıdır. Odur ki, xalq öz gələcəyinə bu gündən təhsil prizmasından baxır. Bu baxımdan məktəbimiz doğma Azərbaycanımızın inkişafı üçün ən güclü, ən dinamik təhsil ocaqlarından birinə çevrilmişdir.

1999-cu ildə Ulu Öndərimiz Heydər Əliyevin imzası ilə təsdiq olunan "Təhsil Sahəsində İslahat Proqramı" ilə bağlı həyata keçirilən treninqlər, seminarlar və müsabiqələrdə müəllimlərimiz fəal iştirak edərək sertifikat və diplomlar almışlar.

Məktəbdə təhsil tələbçiyəyönümlülük, nəticəyönümlülük, şəxsiyyətyönümlülük və integrativlik prinsipləri əsasında qurulmuşdur. Suxomlinskiyin dediyi kimi: "Özünü təhsil almadan təlim tərbiyələndirici olmaq olmaz".

Məktəb 2000-2001-ci ildən Dünya Bankının "pilot layihəyə" qoşulan Respublikadakı 20 məktəbdən biridir. İlk fəal təlim metodunu Gəncə şəhərində yayıyan da bizim məktəb olmuşdur.

İsrail ölkəsində "qabaqcıl təhsil təcrübəsinin öyrənilməsində iştirak edən 20 məktəb direktorundan biri kimi, məktəb direktoru da sertifikat almışdır.

Məktəbdə 2008-ci ildən başlayaraq təbiiq olunan I-III siniflərdə fənn kurikulumları uğurla davam etdirilir.

2009-2010-cu tədris ilində təhsil Nazirliyinin xətti ilə kurikulumla bağlı aparılan monitorinqdə məktəbin müəllimlərinin müsbət işləri qeyd edilmişdir.

İbtidai sinif müəllimləri Cəfərova Nəfilə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi və Amerika Birləşmiş Ştatlari, Təhsil İnkişaf mərkəzi ilə tədris keyfiyyəti mövzusunda keçirilən seminarın iştirakçısı olmuşdur. Eləcə də Təhsil Nazirliyi tərəfindən "Yeni kurikulumlarla iş üzrə təlimin əsas xüsusiyyətləri mövzusunda" keçirilən layihədə iştirak etmişdir.

Əsgərova Elmira və Nuriyeva Mələhat Amerika Beynəlxalq Təhsil şurası ASTR/ASSELS təşkilatının Azərbaycan məktəbində ibtidai siniflər üçün tədris planının inkişafına həsr olunmuş seminarın iştirakçısı olmuşdur.

Yaqubova Rəziyə ABŞ Beynəlxalq İnkişaf Agentliyi Dünyanı öyrənirik təşkilatı tərəfindən "Danışmaq aparmaq bacarıqlarına dair" təlim proqramı üzrə təlim keçmişdir.

19 nəfər ibtidai sinif müəllimi yerlərdə keçirilən "Kurikulumların təbiiqi" mövzusunda kurslarda iştirak etmiş, sertifikat almışlar.

Məktəbdə milli kurikulum və fənn kurikulumlarının müəllimlər tərəfindən öyrənilməsində pedaqoji mətbuat orqanlarında dərc olunan məqalələrin rolu böyükdür. V-XI siniflər üzrə fənn kurikulumlarının layihələri məktəb fənn metod-birləşmələrinin iclaslarında müzakirə olunmuş və şəhər təhsil şöbəsinə müvafiq təhlillər verilmişdir.

Məktəb pedaqoji kollektivi yeni metodlarla işləməyə, dərslərdə müasir texnologiyalardan istifadə etməyə daha geniş yer verir. Təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsi istiqamətində məktəbin işgüzar kollektivi bir sıra səmərəli işlər həyata keçirir. Ənənəvi olaraq dərslər dirləmələr, "Açıq dərslər"lə təşkil edilir. Bu baxımdan istər məktəbdə, istərsə də şəhər səviyyəsində açıq dərslər keçirilir. Məktəbdə bütün dərslərimiz "Açıq qapı" planı ilə, bütün fənlərdən "Açıq dərslər"lər keçirilir. Tanınmış təhsil işçiləri, görkəmli pedaqoqlar dərsləri dinlədilər. Onların əməyinə verilən qiymətlər müəllimləri daha da ruhlandırdı.

Müasir təlim üsullarına dərindən yiyələnən, onu fəaliyyətində uğurla tətbiq edən müəllimlərimizdən ibtidai sinif müəllimləri Cəfərova Nəfilə, Əsgərova Elmira, Yaqubova Rəziyə, dil - ədəbiyyat müəllimi Məmmədova Gülsən, ingilis dili müəllimi Hüseynova Mehriban, rus dili müəllimi Məmmədova Gülsən, biologiya müəllimi Aslanova Samirə, riyaziyyat müəllimi Vəliyeva Fəridə, Abbasova Komala, Qasimova Arzu, coğrafiya müəllimi Məmmədova Dursun təkə məktəbimizdə deyil, şəhər miqyasında da bacarıqlı və təcürbəli təhsil işçisi kimi tanınmışdır.

Məktəbdə İKT ilə bağlı mövcud layihə geniş formada həyata keçirilir. Belə ki, 50 ədəd kompyuterdən ibarət 4 fənn kabinetləri fəaliyyət göstərir. Kompyuterlər arasında internet və lokal şəbəkə mövcuddur. Dərslərdə kompyuter texnologiyasından, elektron dərslər versiyalarından istifadə edilir.

Məktəbin yaradıcı və işgüzar kollektivinin sayı nəticəsində məktəbi bitirən şagirdlərdən 25-35%-i ali məktəblərə qəbul olunurlar.

Onlardan 6%-i 500-650 bal toplayanlardır. 3 nəfər şagirdlərimiz 500-700 arası bal toplayaraq ali məktəblərə daxil olmuşdur.

Artıq 4 ildir ki, ümumtəhsil məktəblərində buraxılış imtahanları mərkəzləşdirilmiş qayadada test üsulu ilə aparılır.

2007-2008 -ci dərslər ilində şagirdlərin 92%-i, 2008-2009 -cu dərslər ilində şagirdlərin 93% -i, 2009-2010 -cu dərslər ilində şagirdlərin 94%-i, 2010-2011-ci dərslər ilində şagirdlərin 96%-i müvəffəq olmuşlar.

Məktəbin şagirdləri 2007-2010-cu tədris illərində şəhər və respublika üzrə keçirilən mətbəb müsabiqələrdə, fənn olimpiadalarında fəal iştirak edərək, qalib sərəsına çıxmışlar.

İstedadlı şagirdlərin üzə çıxarılması və onların gələcək fəaliyyətinin düzgün istiqamətləndirilməsində fənn olimpiadalarının rolu olduqca əhəmiyyətlidir.

Hər il fənn olimpiadalarının respublika turnunda şagirdlərimiz uğurla iştirak edirlər. Onlar son üç ildə Azərbaycan dili və ədəbiyyatı, tarix fənləri üzrə respublika turnunda III -IV yerləri tutmuşlar. Respublika Ekologiya Nazirliyinin keçirdiyi müsabiqədə 2 nəfər şagirdimiz qalib olmuş və mükafatlandırılmışdır.

Rus dilini intensiv öyrənən 50 məktəbdən biri kimi məktəbdə rus dilinin tədrisinə diqqət ayrılır. Məktəbin V sinif şagirdi Şükürov Rəuf rus dili fənni üzrə keçirilən olimpiadada respublika turnunda III yeri layiq görülmüşdür.

Məktəbdə yüksək zövqlə hazırlanmış Heydər Əliyev adına fənn kabinetləri yaradılmışdır. Məktəbdə "Gənə Heydərçilər" dastəsi də fəaliyyət göstərir. Dəstinin üzvləri Ulu Öndərə həsr edilmiş bütün tədbirlərdə fəal iştirak edirlər. "Gənə Heydərçilər" in üzvləri olan XI sinif şagirdi Ənvərzadə Ənvər 2009-cu ildə ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin 86-cı il də-

nümünə həsr edilən "Heydər Əliyev məktəblərin gözü ilə" müsabiqəsində qalib olaraq, inşa yazısı "Heydər Əliyev uşaqların gözü ilə" kitabında nəşr edilmişdir. 2010-cu ildə ümummilli liderimizə həsr edilmiş müsabiqədə isə Təhsil Nazirliyi tərəfindən birinci dərəcəli diplomla təltif olunmuşdur. Ona görə də, Heydər Əliyev fondu tərəfindən dörd Avropa ölkəsində (Fransa, Almaniya, Belçika, Hollandiyada) səfərdə olmuşdur.

Məktəbin idman salnaməsi də çox zəngin və rəngarəngdir. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin və Xəzər televiziyasının birgə təşəbbüsü ilə keçirilən çempion aylıncalı idman oyununda məktəbin komandası II yeri layiq görüldü.

Məktəbin ayrı-ayrı idman növləri üzrə göstəriciləri aşağıdakı kimidir:

1. "Sambo" növü üzrə məktəb respublika qalibidir.
2. "Boks" idman növü üzrə məktəb respublika qalibidir.
3. "Sərbəst güləş" üzrə məktəb şəhər çempionudur.
4. "Hərbi idman yarışları" üzrə məktəb şəhər çempionudur.
5. "Şən startlar" yarışları üzrə məktəb şəhər çempionudur.

Məktəbin VIII sinif şagirdi Məmmədov Elşən Ulu Öndər Heydər Əliyevin xatirəsinə həsr olunmuş "boks" idman yarışında qələbə qazanmış, 2010-cu ildə isə Azərbaycan Respublikası gününə həsr edilmiş "boks" yarışında I yeri çıxmışdır.

Məktəbdə hərbi vətənpərvorlik ən əsas məsələlərdən biri kimi ön plandadır. "Şahin" hərbi idman komandası daim şəhər və zona turnunun qalibi olmuşdur.

Xüsusi olaraq qeyd etmək lazımdır ki, torpaqlarımızın 20%-i düşmən işğalında olan bir xalqın vətənpərvorlik tərbiyəsi öndə durmalıdır. Məktəbdə doğma

Qarabağımız uğrunda döyüşlərdə şəhid olmuş qəhrəman oğullarımıza bəsr edilmiş zəngin "Şəhidlər muzeyi" var. Məktəbimizin məzunlarından 12 nəfər şəhid zirvəsinə ucalmışdır. Xasayev Səbuhi Azərbaycan bayrağı ordeni ilə təltif edilmişdir. Onların həyat yolu şagirdlərimiz üçün öməkdir. Şagirdlərimiz müntəzəm olaraq muzeydə tədbirlər keçirir, onlar kimi fədakar olacaqlarına, vətəni onlar kimi qoruyacaqlarına and içirlər.

Məktəbdə şagird özünüidarəetmə strukturu kimi, "Şagird Parlamenti" fəaliyyət göstərir. Parlamentin sədri Ənvərzadə Ənvər Respublikamızda keçirilən Uşaqların I Forumunda fəal iştirak edərək Gəncə məktəblərini təmsil etmişdir.

İREX-Azərbaycan, Mediaya yazdığı layihəsi çərçivəsində keçirilən "Məktəb şagirdlərinin tədqiqat layihəsi" müsabiqəsində yenə də XI sinif şagirdi Ənvərzadə Ənvər və müəllimi Məmmədova Gülsədin birgə hazırladığı tədqiqat işi Respublikamızda keçirilən müsabiqədə I yeri layiq görülərək mükafatlandırılmışdır.

Bu barədə məktəbin yaradıcı müəllimlərinin dil-ədəbiyyat müəllimi Məmmədova Gülsədin Azərbaycan qəzetində 09.01.2011-ci il tarixində "Onunla fəxr edirik" mövzusunda çıxışı dəre olunmuşdu.

Məktəbdə Valideyn-məktəb Assosiasiyası da fəaliyyət göstərir. Məktəbin idarə olunmasında, idarəetmə prosesinə müəllim, şagird və valideynlərin cəlb olunmasında, təlim-tərbiyə işlərinin yüksək səviyyədə təşkilində və məktəbin cari təmirində VMA xüsusi rola malik olmaqla məktəbin işini xeyli asanlaşdırır.

Məktəbin kollektivi hər bir məzununun təleyi üçün də daim narahatdır. Se-

vindirici haldır ki, məzunlarımızın xeyli hissəsi nəinki şəhərimizdə, hətta respublikamızda, xarici dövlətlərdə də uğurla fəaliyyət göstərilir. Onların içərisində yaxşı həkimlər, müəllimlər, hərbiçilər, dövlət işçiləri, sahibkarlar, sadə peşə adamları vardır.

Böyük yunan filosofu Platon müəllimin məsuliyyətini dərk edərək demişdir: "Pinecinin bir eüt ayaqqabını pis tikməsi bir nəfərə ziyan vurduğu halda, bir müəllimin pis işi cəmiyyətə ziyan gətirir".

Şagirdlərin peşəyönümünə diqqət artırılır, istedadlı şagirdlərimiz bu istiqamətə yönəldilir. Bunun üçün də onların ilk növbədə, öz peşəsinə sevmələri üçün ardıcıl iş aparılır.

"Ən yaxşı ümumtəhsil məktəbi" müsabiqəsində iştirak edən məktəbimiz möhtərəm Prezidentimiz cənab İlham Əliyevin müvafiq sərəncamı ilə qaliblərdən biri oldu. Məktəbimizin kollektivi bunu dövlət qayğısının nəticəsi, əməyinizə verilən yüksək qiymət kimi dəyərləndirir.

Məktəbdə müasir dövrün tələblərinə uyğun olaraq şagird də, valideyn də, müəllim də bir orqanizm kimi fəaliyyət göstərir, tədrisin yüksək səviyyədə qurulmasına, şagirdlərin milli ruhda tərbiyə olunmasına ciddi nəzarət olunur və uğurlarımız ildən-ilə artır.

Ulu Öndərimiz Heydər Əliyevin dedi-yi kimi "Məktəb elə bir proses, orqanizmdir ki, müəllim də, valideyn də, şagird də, bütün kollektiv də inkişafdadır".

Məktəbimiz öz işini müasir tələblər səviyyəsində qurmaq və onu davamlı etmək üçün bütün imkanlardan istifadə edir.

## Ənənəsinə sadiq təhsil müəssisəsi

Məhərrəm İsmayilov

Şahbuz şəhər tam orta məktəbin direktoru,  
Azərbaycan Respublikasının əməkdar müəllimi

Azərbaycan Respublikasında bütün sahələrdə, o cümlədən təhsilin inkişafı istiqamətində həyata keçirilən islahatlar ölkəmizin bütün bölgələrində olduğu kimi, Naxçıvan Muxtar Respublikasında da ardıcılıqla və uğurla davam etdirilir. Muxtar Respublikamızda təhsil quruculuğu, təhsilin müasir tələblər səviyyəsində inkişafı, təhsilə diqqət və qayğı prioritet istiqamət təşkil edir.

Bela ki, Muxtar Respublikada son 15 ildə 170-dən çox məktəb binası tikilib müəllim və şagirdlərin istifadəsinə verilmişdir. 1930-cu ildə ibtidai məktəb kimi fəaliyyətə başlamış bu təhsil ocağı 1945-ci ildən 7 illik, 1953-cü ildən isə tam orta məktəb kimi fəaliyyət göstərir. Məktəbimiz 2007-ci ildə yenidən tikilmiş, müasir avadanlıqlarla təmin edilərək istifadəyə verilmişdir.

Müasir standartlara cavab verən Şahbuz şəhər tam orta məktəbində geniş və yaraşdıqlı sinif otaqları, kompüter otağı, ən yeni avadanlıqlarla təchiz edilmiş kimya, fizika, biologiya laboratoriyaları, kitabxana, idman zalı, bufet, hərbi kabinə, tibb otağı şagirdlərə xidmət göstərir. Ümumilikdə 460 nəfər şagirdin təlim-tərbiyəsi ilə 99 müəllim məşğul olur.

Məktəbimizdə idarəetmənin məqsəd-yönlü təşkilinin nəticəsidir ki, xüsusilə son illərdə fənn olimpiadalarında şagirdlərimiz fəal iştirak edir və müəyyən uğurlar qazanırlar. X sinif şagirdi Hüseynli Məhərrəmin riyaziyyat üzrə 2009-cu ildə

I yeri, XI sinif şagirdi Kərimli Üliyevin kimya üzrə 2010-cu ildə III yeri, XI sinif şagirdi Ağayev Füzulinin riyaziyyat üzrə 2011-ci ildə IV yeri çıxması digər şagirdlərimizi də ruhlandırmış, onları da bilik yarışlarında fəal iştirak etməyə və arzu olunan nəticələrə əldə etməyə sövq etmişdir. Fəaliyyətimizin əsas istiqamətlərindən birini də hərbi-vətənpərvərlik sahəsində aparılan məqsədyönlü işlər təşkil edir. Bunun nəticəsidir ki, 2010-cu ildə "Şahinlər" komandası Muxtar Respublikada III, "Cəsurlar" II yeri çıxmış, "VMH" idman komandası isə həm MR, həm də Respublika turunda I yeri layiq görülmüşdür.

TQDK-nın ali təhsil müəssisələrinə tələbə qəbulunun nəticələrinə əsasən deyə bilərik ki, 2009-cu ildə məktəbin 38 abituriyentdən 14-ü, 2010-cu ildə 22 abituriyentdən 12-si respublikanın müxtəlif ali təhsil müəssisələrinə qəbul olmuşdur. 4 nəfər şagirdimiz isə Heydər Əliyev adına Hərbi Liseyə qəbul olmuşdur. 2010-cu ildə 6 nəfər 500-dən, o cümlədən 3 nəfər 600-dən yuxarı bal toplamışdır. Fərhəli haldır ki, məktəbin məzununu Sultanlı Sırae 665 balla Azərbaycan Respublikası Prezidenti yanında Dövlət İdarəçilik Akademiyasına qəbul olmuş və Prezident təqaüdünə layiq görülmüşdür. 2011-ci ildə də bu sahədə artım müşahidə olunmuş, 19 məzunumuz keçid balını toplamışdır.